



「よくなる！」新聞

2023年

5月

こんにちは！ コロナも終息を見せているのに私は花粉か黄砂かわからないまま、鼻風邪をひいてしまいました。1日で治ったのですが、コロナにも除けられて?!いる身としては不覚です。元気が一番ですね！

肘で膝を治す！

わたしが20代の時分に東洋医学の専門学校に通っていました。『医道の日本』という業界雑誌をその時良く見ていました。記事の中に「肘で膝を治す」という内容を紹介されていたのです。どうやってやるのか内容は詳しく書かれていなかったのですが、「是非知りたい」と49歳の今までずっと気になっていました。**それが急にわかってきたのです！**二の腕と肘をはさんで前腕が一直線に並ぶようにして、軽く牽引します。その時、肘をその人にあった方向に回旋させるのがミソです。膝だけでなく、肩や首、背中までガラッと変わるすごい働きをしてくれます。施術のはじめにこれをやって行くことで、次にする技がより効くようになる『地ならし』の役目も果たしてくれます。



良く噛まない腰痛になる?!

太ももの内側に内転筋という筋肉があります。私が整体をするときはこの内転筋の左右の違いを良く見ています。実は、この内転筋は内蔵の状態を表す場所でもあります。とくに、消化吸収に関係する胃腸の反応点になります。このことは天城流という整体をしている先生から聞いた話です。忙しくて早く食べないといけなかったとき、消化に良くないものがつづいた時に太ももの内側の左右の緊張差が生まれます。天城流ではこの内転筋を肘でグイグイ押すのですが、それをすると腰は楽になるけど…。他の場所にひずみが生まれます。私が学んだ藤原流では、どの技を使ってもからだ全体の調和が取れるように考えて作り込まれています。内転筋もしっかり左右の差が整うようなやり方があります。内転筋がそろると、腰痛もお腹の張りもからだ全体まで整うのです。やればやるほど優れた方法だと再認識しました。

くいしばりと顎関節症の本

先月からお話ししていました電子書籍の出版が、ようやく出来上がりそうです。内容も見直してあとは目次と表紙を作る段階になりました。整体でくいしばりや顎関節症がどうして良くなるのか、わかっていただけの内容になっています。これが出来たら、第二弾の電子書籍の出版も計画しています。いろいろ書くことがつづく一年になりそうです。

壁ドンの練習

うちの奥さんが笑いをこらえながら話してくれました。長男（棟吉小4）が「どこかで見て来たのか、覚えたのか『壁ドン』をいきなりかましてきた」と大笑いしながらバラしてくれました。洗濯物を取り入れている時に、「お母さん、僕と付き合っ



てほしい」と壁に手をつけて決めて!?きたそうです。その話を聞いて、姉ちゃんたちは手をたたいて、お腹を抱えて笑っていました。

あなたにとって大切な方をご紹介します。心を込めて施術いたします。

娘からいろいろ見てくれると聞いてきました。 Tさん談

あいばさんに行けばよくしてもらえると聞きました。 Iさん談

大切なひとには心を込めて整体します。紹介された方初見料 2000円引き

あいば院の駐車場は2台です。東へ100Mと整体院の前に一台

兵庫県西宮市高松町 18-1 阪急西宮北口駅 東出口から徒歩 3分

休院日 日曜日、祝日 ☎ 0798-66-0099